



Mon programme ventre plat

3 août 2016, par Anne-Laure Guiot

Le top des aliments minceur et anti-gonflette et des exercices gainants, pour retrouver une taille de guêpe.

Séance de gainage Raffermissante

Cette machine de fitness compacte permet un entraînement par accélérations provoquant un déséquilibre-rééquilibrage qui génère un réflexe naturel de contraction de tous les muscles du corps (abdominaux, triceps, fessiers...). Ces micro-contractions rapides et intenses font travailler les muscles à fond. A vous les exercices de renforcement, de gainage et de tonification. Son efficacité a été prouvée par plus de 40 études scientifiques pour la perte de poids, la diminution des tissus adipeux et de la graisse viscérale. Résultats garantis à raison de deux séances de 30 minutes par semaine.



SÉANCES DE GAINAGE

Raffermissante

Cette machine de fitness compacte permet un entraînement par accélérations provoquant un déséquilibre-rééquilibrage qui génère un réflexe naturel de contraction de tous les muscles du corps (abdominaux, triceps, fessiers...). Ces micro-contractions rapides et intenses font travailler les muscles à fond. A vous les exercices de renforcement, de gainage et de tonification. Son efficacité a été prouvée par plus de 40 études scientifiques pour la perte de poids, la diminution des tissus adipeux et de la graisse viscérale. Résultats garantis à raison de deux séances de 30 minutes par semaine.

Power Plate Compacte, 2 190 €.
www.powerplate.fr

